

Traditional Chinese

預防摔跤/跌倒 FALL PREVENTION

**保持獨立自主：其實很多摔跤是可以防患未然的！
(Maintain Your Independence: Most falls can be prevented!)**

摔跤是年屆六十五歲以上人士的主要受傷原因。老人家跌倒，不單是在冬天或者是戶外濕滑行人路發生，其實一年四季也有人跌倒，而且大部份是老人家在自己家裏，或者附近行人路跌倒的。

摔跤可以帶來不適和不便。老人家更容易借摔一跤而造成重創。估計每三位跌倒受傷的老人家，有兩位不能回復以往的活動能力。跌倒受傷也是老人家遷入安老院的主要原因。

於是，有些老人家就對摔跤形成一股恐懼，足不出戶，尤其是冬天，更是望門卻步。可惜對摔跤的恐懼繼而影響了你的社交生活和獨立自主的能力。下面有一些風險因素給你考慮：

**摔跤的風險因素：
(Risk factors for fall)**

- 對眼前身邊的事物心不在焉
- 吃得少，不敷消耗，令人體虛力弱，頭暈目眩
- 太匆忙；強行伸展去遙不及處；不用扶手設備；爬上椅子或不穩的踏腳凳
- 穿著不適當的鞋襪
- 一天之內飲酒超過兩杯
- 客觀環境的危機和陷阱：例如鬆散凌亂的地毯、濕滑的浴缸、照明不足、樓梯欠缺扶手、行人路和停車場地面崎嶇不平或結了冰

好消息是：很多摔倒事故是可以預防的。以下是一些你可以未雨綢繆，為減低摔倒的風險辦的事。

**預防摔跤/跌倒的方法：
(Ways to prevent falls)**

- 檢視你的藥物及其副作用(包括成藥和調理滋補用的草藥)。很多藥帶有可能增加你摔跤風險的副作用，例如：安眠藥和鎮痛劑就會令人頭昏眼花或者昏昏欲睡。
- 對自身能及的極限和適應外在環境的程度，要做到心悅誠服。活動量和活動性質要配合自己的體能，人有自知之明，自然勇於提出求助。如果有需要，就利用各種助行器具，或者家居安全裝置。
- 保持骨骼強壯：吃鈣質和維生素丁/維他命 D 豐富的食物。問問醫生你是否需要接受骨質疏鬆檢查和治療，你需要鈣質和維生素丁/維他命 D 來減少骨質流失。
- 保持活躍：社會上有很多為老人家而設的運動項目和研習班。鍛練腳力和平衡力的運動對預防摔跤/跌倒幫助最大。參加運動課程之前，徵詢一下醫生意見。
- 家園內外，檢點一番，清除危險和陷阱。
- 穿著合適的鞋襪，鞋跟不要太高，鞋底最好有橡膠。
- 如果你有長期病患，請教醫生你有什麼獨特的跌倒風險，怎樣趨吉避凶。

本文來自：蘋果雜誌第_____期，卡加利地區衛生局網站 www.calgaryhealthregion.ca/